Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Học hỏi bí quyết cơ bụng 6 múi từ các siêu sao bóng đá Euro

SHARE:

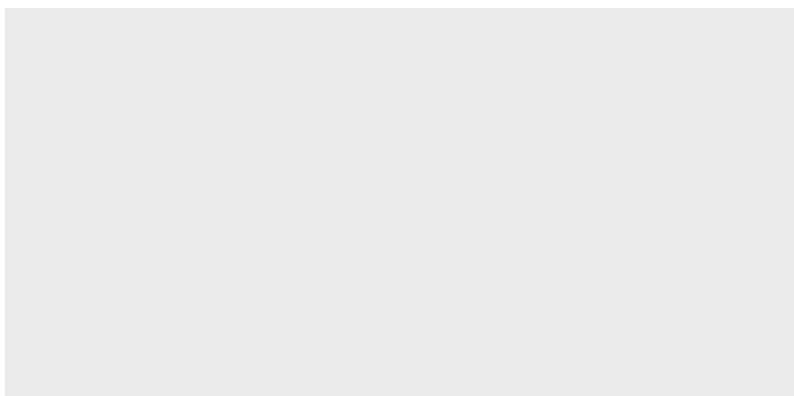
Những cầu thủ dưới đây không chỉ sở hữu tài đá bóng siêu đẳng mà thân hình săn chắc cùng cơ bụng 6 m...

Những cầu thủ dưới đây không chỉ sở hữu tài đá bóng siêu đẳng mà thân hình săn chắc cùng cơ bụng 6 múi của họ cũng khiến mọi người ngưỡng mộ.



Trong mùa Euro này ngoài việc chiêm ngưỡng những pha bóng đẹp mắt và những trận cầu đỉnh cao. Khán giả cũng được mãn nhãn với thân hình săn chắc, cơ bụng 6 múi tuyệt đẹp của các cầu thủ. Vậy bí quyết của họ là gì?

Cristiano Ronaldo





Cristiano Ronaldo

Đứng đầu trong danh sách này là chàng tiền đạo nổi tiếng của đội tuyển Bồ Đào Nha Cristiano Ronandol. Không chỉ chinh phục người hâm mộ bằng tài đá bóng thần sầu, với gương mặt điển trai cùng thân hình vạm vỡ khiến Cristiano Ronadol có thể hạ gục bất cứ chân dài nào. Thời gian đầu mới gia nhập làng túc cầu, chàng tiền đạo này chỉ sở hữu một thân hình gầy gò nhưng sau quá trình khổ luyện chăm chỉ tập Gym chỉ sau vài năm CR7 dường như đã lột xác với cơ bắp cuồn cuộn và cơ bụng 6 múi hấp dẫn.

CR7 đã bật mí chính sức mạnh tinh thần mới là điều giúp anh đạt được thân hình như hiện nay bởi nó là "người bạn" động viên khi anh nản chí với những bài tập khó. Mặc dù mỗi ngày đều có các bài tập khác nhau nhưng CR7 lại kiên trì với bài tập Cardio mỗi ngày vì nó không chỉ tốt cho tim mạch mà còn khiến anh có thân hình dẻo dai.

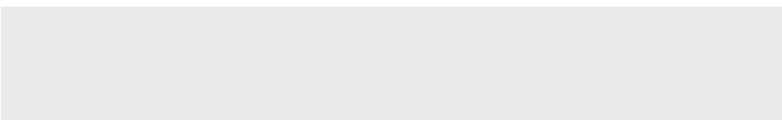
Sergio Ramos



Sergio Ramos

Chàng trung vệ điển trai của đội tuyển Tây Ban Nha này được xem là gã trai "sát gái" nhất nhì trong làng bóng đá thế giới. Để có thể trở thành người tình trong mộng của biết bao cô gái, ngoài tài năng bóng đá thiên bẩm. Anh chàng còn sở hữu một thân hình săn chắc và cơ bắp cuồn cuộn, cùng những hình xăm tuyệt đẹp. Cầu thủ của tuyển Tây Ban Nha cũng là một người vô cùng chăm chỉ tập luyện thể thao với những bài tập sức bền và độ linh hoạt cao. Anh cũng là người nổi tiếng với những bài tập nặng, cả khi vừa hồi phục sau chấn thương thời điểm cuối năm 2015.

Olivier Giroud





Olivier Giroud

Theo một cuộc khảo sát gần đây cho thấy Giroud chính là "Chàng cầu thủ có thân hình quyến rũ nhất Ngoại Hạng Anh". Tuyển thủ người Pháp sở hữu khuôn mặt điển trai lãng tử, cùng thân hình rắn chắc cùng cơ bụng 6 múi tuyệt đẹp. Anh cũng là một trong những cầu thủ được nhiều nhãn hiệu thời trang săn đón nhất hiện nay.

Bên cạnh việc tập luyện cùng Arsenal thì Giroud cũng có thời khóa biểu tập luyện riêng để duy trì thể lực và vóc dáng cơ thể. Đa số các bài tập của Giroud thiên về di chuyển, tăng sức mạnh ở phần chân và cơ bắp. Dù vậy, cũng như phần lớn các cầu thủ khác thì Giroud sẽ ở trên sân cỏ với đồng đội nhiều hơn là ở phòng gym khi có giải đấu. Ngoài ra, anh cũng tham gia các môn thể thao ngoài trời khác như chèo thuyền hay chạy bộ.

Không chỉ vậy, vì có anh trai là chuyên gia dinh dưỡng nên Giroud luôn biết rõ những thực phẩm nào cần thiết và phù hợp với mình. Anh luôn tránh xa các loại thức ăn chứa đường, chất béo và các loại nước sốt. Đặc biệt Giroud uống nước rất nhiều và thích uống các loại nước ép vào buổi sáng. Đây chính là bí quyết cơ bụng 6 múi của anh ấy

Robert Lewandowski



Robert Lewandowski

Robert sinh ra tại Ba Lan, đất nước sản sinh ra những người đàn ông khỏe nhất thế giới như Mariusz Pudzianowski. Vì thế không ngạc nhiên khi Lewandowski sở hữu thân hình cơ bắp cuồn cuộn và thể lực bền bỉ. Sở hữu chiều cao 1m84 và cơ bụng 6 múi khỏe khoắn, chàng tiền đạo của Ba Lan có độ "hot" không kém cạnh gì anh chàng đào hoa Cristiano Ronaldo.

Góp sức cho chàng cầu thủ có được thân hình như hiện tại không ai khác chính là bà xã Anna. Cô là người đưa ra chế độ dinh dưỡng cho Robert, vì thế mọi người trong đội lúc đầu đã rất ngạc nhiên khi anh dùng món tráng miệng trước rồi mới đến món chính và cuối cùng là soup. Theo anh, điều này đốt cháy chất béo và tăng cường cơ bắp.

Luis Nani



Luis Nani

Dù không sở hữu vẻ điển trai lãng tử như người đồng hương Ronaldo nhưng Nani cũng khiến các fan siêu lòng bởi thân hình nóng bỏng của mình. Đặc biệt là phần cơ bụng 6 múi của anh là niềm mơ ước của biết bao chàng trai. Để có được thân hình chuẩn như hiện nay, Nani đã phải trải một quá trình tập luyện bền bỉ qua nhiều năm.

Nani cho hay: "Khi còn rất trẻ tôi thường tới quảng trường địa phương, nơi chúng tôi vẫn thường chơi bóng và tập luyện một mình. Đôi khi tôi còn dành cả buổi chiều ở đó để tập sút bằng chân phải, sau đó là với chân trái. Tôi cũng tập cách sút bóng sao cho thật căng và xoáy. Tôi luôn muốn trau dồi khả năng của bản thân. Và bây giờ những nỗ lực của tôi đã được đền đáp".

Trên đây chỉ là 5 trong số rất nhiều cầu thủ sở hữu thân hình đẹp tại Euro 2016. Để giữ được thân hình chuẩn như hiện tại các cầu thủ này đều có một quá trình luyện tập chăm chỉ qua nhiều năm. Vì thế nếu bạn cũng mong muốn có cơ bụng 6 múi như các siêu sao thì hãy xách balo lên và đi ra phòng tập ngay thôi.

NHÃN: Bài tập bụng 6 múi Tin thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/hoc-hoi-bi-quyet-co-bung-6-mui-tu-cac.html

COMMENTS

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT



N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

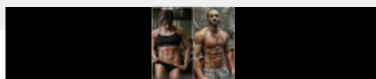
X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



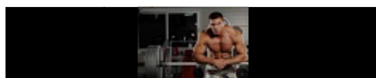
không dụng cụ tại nhà
ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…

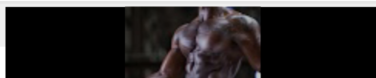


p chân 15 phút mỗi ngày
ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

- Top 6 bài tập giảm mỡ bụng và bắp tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



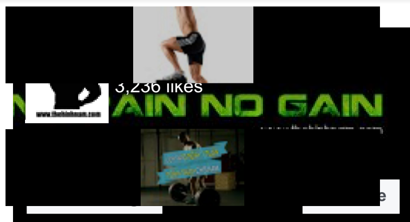
nhanh nhất
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…

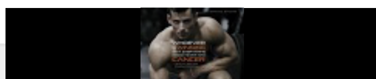


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D Õ I   F A N P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

© 2015 Thể Hình Nam | Chia sẻ kiến thức thể hình tốt nhất cho mọi người

All rights reserved.

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->